



jak řeší rodinné krize moderní žena

naděžda špatenková

pro moderní
ženu



 GRADA

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.

Naděžda Špatenková

Jak řeší rodinné **krize** moderní **žena**

PhDr. Naděžda Špatenková, Ph.D.

Jak řeší rodinné krize moderní žena

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 2520. publikaci

Odpovědná redaktorka PhDr. Viola Lyčková
Sazba a zlom Antonín Plicka
Počet stran 148
Vydání 1., 2006
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.,
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2006
Cover Photo © profimedia.cz/CORBIS

ISBN 80-247-1567-8 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6037-7 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

Místo úvodu	7
Mýtus:	
Moderní žena je úžasná manželka	11
Moderní žena jako manželka	11
O tchyních (... a snachách)	22
Manželská krize	48
Rozpad manželství	70
Mýtus:	
Moderní žena je skvělá matka	83
Moderní žena jako budoucí matka	84
Malé děti – malé starosti	100
Velké děti – velké starosti	113
Rozvod – a co děti? Mají si kde hrát?	122
Péče o dítě po rozvodu	131
Místo závěru	141
Literatura	143

Místo úvodu

„...a žili spolu šťastně a spokojeně a pokud nezemřeli, žijí tak dodnes...“
Takto končily pohádky, které nám vyprávěli, když jsme byly malé holčičky. Uvěřily jsme tomu – a věříme tomu vlastně i dnes, kdy už jsme velké a dospělé holky. Věříme tomu natolik, že bychom tento happy-end rády převedly do skutečnosti ve svém vlastním manželství. Doufáme, že po svatbě se svým „princem“ spolu budeme žít šťastně a spokojeně, dokud nás smrt nerozdělí. Přejeme si, aby naše rodina byla „oázou stálé pohody a přístavem klidu a míru v rozbouřeném moři života“. Přesvědčujeme ostatní (ale i sebe), že „my žádné problémy nemáme a ani mít nebudeme!“ Pak ovšem přijde každodenní realita, všední život, běžné starosti a strasti a s nimi – zákonitě krize...

Asi by vás nikdy nenapadlo, že krize může postihnout právě vaši rodinu... A teď se to stalo – cítíte se zaskočená, překvapená, nešťastná, anebo si naopak říkáte, že k tomu přece jednou muselo dojít, když... Najednou nevíte kudy kam. Přemýšlíte, kde se stala chyba, jestli tomu šlo nějak zabránit a zda to nějak zvládnete. Pokládáte si spoustu otázek, na které hledáte – a zatím nenacházíte – odpověď:

- Proč se krize projevila zrovna ve vaší rodině?
- A proč právě teď?
- Co ji vyvolalo? Proč vznikla?
- Je opravdu krize v rodině nevyhnutelná?
- Znamená snad rodinná krize nutně rozpad rodiny?

- Musíte se rozvádět?
- A co bude s dětmi?
- Nebo se to dá nějak „přežít“?

Pojďme společně hledat odpovědi na tyto (ale i další) otázky. Odkryjeme spolu mýty, které se o úloze moderní ženy v rodině vytvořily. Mýtus znamená určitou soustavu názorů a představ, v přeneseném smyslu označuje myšlenku, nebo také mylné přesvědčení, blud. Běžně považujeme mýty za hluboké a neměnné pravdy („Je to prostě tak!“), i když tomu tak vůbec nemusí být (a obvykle tomu tak ani není). Mýty bývají ale často natolik zakořeněné, že nás ani nenapadne uvažovat o tom, že by to snad mohlo být jinak. Věříme jim. Podléháme jim... Takovým mýtem je například názor, že **MODERNÍ ŽENA JE ÚŽASNÁ MANŽELKA**. Anebo jiný – že **MODERNÍ ŽENA JE SKVĚLÁ MATKA**. Očekáváme, že tomu tak doopravdy bude – že budeme tou nejúžasnější a nejdokonalejší manželkou i skvělou milovanou maminkou. Pokud ovšem realita neodpovídá naší představě, jsme zklamané a můžeme se snadno ocitnout v krizi... Naše krize mohou totiž pramenit právě z propastného rozdílu mezi tím, co jsme od života očekávaly, a tím, čeho jsme dosáhly.

Život – hlavně ten rodinný – je plný krizových situací. Nejčastěji jsou krize vyvolány nějakou ztrátou, změnou nebo volbou. Pravděpodobně nejčastější příčinou krize je ztráta – ztráta někoho nebo něčeho. Typickým příkladem **ztráty** může být např. opuštění nebo osamění, ztroskotání vztahu nebo sňatku, rozplynutí očekávaného – potrat, narození postiženého dítěte apod. **Volba** znamená, že si musíte vybrat, že se musíte rozhodnout mezi dvěma, případně více možnými variantami (máte se s ním rozejít, nebo se máte ještě pokusit váš vztah zachránit?). Příkladem **změny** pak může být narození dítěte, nástup matky po mateřské dovolené do zaměstnání apod. Takové události způsobují narušení, změnu rodinného stavu – najednou je něco jinak, než bylo dříve. (Tyto změny současně slouží také k tzv. etapizaci vývo-

jového cyklu rodiny.) Někdy bývá krize v rodině popisována právě jako změna, vývoj, resp. životní přechod. Krize jedince bývá oproti tomu definována jako víceméně náhlá, dramatická situace, provázená extrémně negativními emocemi. Ovšem každá změna, každý vývoj, každý životní přechod – natož v rodině – může být spouštěčem takové krize jedince – třeba právě té vaší.

Krize je obdobím napjaté atmosféry v rodině. Více než kdy jindy (např. v dobách mimokrizových) je rodina ohrožena rozkolem a rozpadem. Krize bývá pro rodinu často bodem obratu. Vede totiž k velkým změnám ve struktuře a fungování rodiny – a to buď směrem k horšímu (krize vede k rozvodu), nebo směrem k lepšímu (krize je překonána). Překonání krize pak může paradoxně vést k tomu, že je rodina jako celek silnější, soudržnější, že si její členové více váží sebe navzájem, uvědomují si, co všechno pro ně jejich rodina znamená. Krize v sobě totiž vždy nese šanci na změnu, a přináší tak naději na zlepšení situace. To je její důležité poselství. Krize je tak možná spíše upozorněním, že je třeba něco změnit, že něco musíme udělat jinak, abychom mohli v rodině žít šťastně a spokojeně. Stejně jako v té pohádce, kterou nám vyprávěli, když jsme byly malé...

PS. Ale protože už jsme velké, dospělé holky, víme, že ne vždy se to podaří – že i naše manželství se může rozpadnout, že můžeme se svým „princem“ stanout před rozvodovým soudem a tahat se o děti a o majetek... To je pak opravdu těžká krize. Ale i tato krize může být začátkem něčeho jiného – a třeba lepšího. Nezapomínejte na to. Krize představuje vždycky šanci – šanci na změnu. Chopte se této šance, využijte ji! Jak? Možná, že právě tato publikace pro vás může být určitou inspirací...

Mýtus:

Moderní žena je úžasná manželka

Kariéra je jenom jedna stránka v životě ženy, tu druhou obvykle představuje rodina. Moderní žena by prý měla (a obvykle i chce) hravě zvládat obojí – kariéru i rodinu. Očekává, že bude v zaměstnání úspěšná, ale současně touží po tom, aby byla i spokojenou a šťastnou manželkou a matkou. Skloubit tyto požadavky je ale někdy velmi obtížné, a pokud to z nějakého důvodu nemůžeme realizovat, snadno se dostaneme do krize. Každá krize ovšem současně představuje i šanci – je jenom na nás, jak ji využijeme a co s ní uděláme.

Moderní žena jako manželka

Myslíte si, že v současné době je IN být svobodná (vlastně „singl“) a bezdětná? Ale jistě, do určitého věku je to zajímavé, a dokonce i výhodné. Můžete se plně věnovat své kariéře, můžete si dovolit mít náročnou pracovní dobu (rozumějte od nevidím do nevidím), můžete svůj volný čas věnovat jenom sama sobě a svým koníčkům... To je samozřejmě všechno příjemné – asi tak do třiceti let. Nebo do pětatřiceti. Pak možná začnete přemýšlet o tom, zda vám přece jenom něco nechybí (třeba rodina, dítě, manžel, pes...), zda vám to opravdu takto vyhovuje, nebo jestli vám už pomalu ujíždí vlak. (Ale současně

začínáte mít strach, jestli byste si vůbec ještě zvykla s někým žít, když vám vaše samostatnost vyhovuje a máte již určitý zaběhaný životní rytmus... V neposlední řadě může být ve hře ještě jeden drobný fakt – že momentálně nemáte vhodného partnera... Snad se i obáváte, že „kvalitní muži jsou už přebráni“). A pokud o tom nezačnete přemýšlet vy – pak se nad tím určitě zamyslí ostatní... (A položí si otázku: „*Proč je ona vlastně pořád ještě svobodná? Je normální?*“)

Nina: Pocházím z vesnice. U nás bylo běžným zvykem, že se mladá holka kolem dvaceti vdala a měla děti. A taky proto jsem si chvílemi připadala jako nějaký exot (a bylo tak na mě i pohlíženo). Ve 24 letech jsem nebyla vdaná, neměla jsem dítě, studovala jsem vysokou školu... Občas se mi doneslo, že jsem nejspíš do větru, ale mí spoluobčané samozřejmě volili mnohem tvrdší výrazy. Někteří si dokonce mysleli, že jsem na holky...

Jak to vypadá v praxi

Sociolog Martin Fafejta vysvětluje, že manželství a rodičovství jsou instituce. Je-li něco institucionalizované, je to srozumitelné. Instituce určují naše role (říkají nám, co a jak máme dělat) a podílejí se také na dělbě práce – v rámci instituce rodičovství se očekávají jiné věci od matky a jiné od otce. Instituce jsou tedy jakýmsi návodem, jak tomu máme rozumět a jak máme jednat – skrze instituce je naše jednání srozumitelné a zobecnitelné.¹

¹ Vstoupíte-li do manželství, jste tedy pro ostatní „srozumitelná a předvídatelná“ – jste „normální“. Nikdo se neptá po příčinách vstupu do manželství (ostatní zpravidla očekávají, že to bylo z lásky), nikoho nezajímá, zda je vaše manželství funkční, šťastné a spokojené, a stejně tak nikoho nebude zajímat (s výjimkou několika drben), proč se vaše manželství rozpadlo – být rozvedená je v naší společnosti také normální – koneckonců byla jste přece vdaná, musíte být tedy „normální“. Ale být svobodná v určitém

O co vlastně jde

Jste-li vdaná, je každému hned jasné, „jak to máte“. Jste-li ovšem svobodná, je zde poměrně velký manévrovací prostor – můžete být totiž momentálně bez partnera, protože jste se rozešli, můžete ale klidně s někým „chodit“, někoho mít, dokonce spolu můžete žít jako druh a družka, anebo můžete být i homosexuální... (protože kdybyste přece byla „normální“, určitě byste měla nějakého manžela...). Jste-li vdaná, jste tedy pro ostatní určitým způsobem srozumitelná... Ovšem na druhou stranu vás v současné době do svatby nikdo (snad kromě vašich rodičů) a nic (nějaké ty společenské konvence) nenutí... Vlastně všechno, co vám dříve nabízelo soužití v manželství, můžete nyní získat také – a bez nutnosti sňatku. Například sex. (Mnoho lidí provozuje sexuální aktivity i bez manželství.²) Nebo společné soužití. (Dnes je běžné žít se svým přítelem nebo přítelkyní ve společné domácnosti, tzv. „na psí knížku“ nebo „na hromádce“, aniž by se nad tím ostatní pohoršovali.)

věku znamená být divná (pro ostatní „nesrozumitelná“). Jste „normální“? Nejste náhodou lesba? Nejste třeba „hnusná kariéristka“? Určitě budete zlá, odporná, nesnesitelná, ošklivá... (doplňte dle vlastní zkušenosti), protože vás žádný mužský nechtěl!

² Sex je bez problémů možné provozovat i mimo manželství, proto není nezbytné uzavírat sňatek, aby se člověk vyhnul sexuální frustraci. Ovšem manželství je stále ještě podle našeho zákona o rodině považováno za přirozené prostředí pro uspokojování sexuálního pudu. A i když se rozhodnete uzavřít manželství, stále máte díky antikoncepci určitou moc kontrolovat svůj reprodukční potenciál, takže mít děti je spíše volbou, než nevyhnutelným důsledkem sexuálního života. Rozšíření a snadná dostupnost antikoncepce je výdobytkem doby, předcházející generace takovou možnost kontroly reprodukce neměly. Dokonce i v tom případě, kdy antikoncepce z nejrůznějších důvodů selže, se lze rodičovství vyhnout. Případný potrat je ale volbou, která může způsobit vážnou krizi rozhodování – a to především u ženy.

Je tedy snad manželství nějakým přežitkem minulosti? Určitou nostalgií? Hodnoty a normy minulých generací (např. dobře se vdát) nezní v dnešním relativistickém klimatu dostatečně přesvědčivě. Na rozdíl od vašich předků dnes můžete učinit určité volby, které byly dříve společensky nepřijatelné nebo značně omezené. Volba, koho si vzít, záležela i na tom, zda to byla volba přijatelná pro rodinu a pro společnost. Nyní se volby ohledně manželství méně týkají toho, koho si vzít, ale zda si ho vůbec vzít (přesto se velká většina lidí nakonec rozhodne, že se vezmou).

Takže: vzít se, či nevízt? To je to, oč tu běží... Ve vztahu jako takovém hledáme obvykle oporu, důvěru, sdílení a intimitu. To ovšem nabízejí oba typy soužití – manželství i partnerství. Určitou výhodou nesezdaného soužití je pocit svobody a nezávislosti. A to je možná právě to, co některým ženám nevyhovuje a co možná naopak vyhovuje některým mužům. Ženy touží spíše po bezpečí a jistotě a manželství je toho takovým malým příslibem. Ale skutečně jen velmi malým, protože ani v manželství nemáte zaručeno, že váš vztah bude v budoucnu fungovat a že přetrvá. Přece jen je ale obtížnější z manželství „odejít“. Podle zákona o rodině mají manželé vůči sobě závazky (mimo jiné třeba vyživovací povinnost), které je nutné v případě ukončení manželství dořešit (především jsou to povinnosti vůči dětem a majetkoprávní vztahy). Zánik nesezdaného soužití je v tomto ohledu v mnoha směrech jednodušší (ovšem pozor – i zde si musíte vyjasnit své majetkové nároky a případné svěření dítěte do péče).³

³ I nesezdaní partneři mohou nakonec skončit u soudu, pokud se nedohodnou...

Uvědomte si své cíle

- Zvažte, zda vůbec chcete žít v trvalém partnerském svazku.
- Pokud ano, zamyslete se nad tím, nakolik je pro vás důležitá legitimizace tohoto svazku svatebním obřadem. (Potřebujete na to „papír“?)
- Ujasněte si, v čem jsou pro vás hodnoty manželství důležité (nebo naopak nedůležité).
- Zamyslete se nad výhodami a riziky vztahu bez sňatku.

Jak si pomoci sama

Pokud i vy zvažujete, zda vstoupit do manželství, nebo zda žít „na hromádce“, měla byste se zamyslet nad tím, jaké výhody a nevýhody pro vás oba typy soužití mají. Svatba totiž není pouhým „kusem papíru“ a manželství opravdu není omšelou a zastaralou institucí, jak by se snad na první pohled mohlo zdát. Manželé mají vůči sobě určitá (stejná) práva, ale i povinnosti, dané zákonem. Podle zákona o rodině jsou například manželé povinni spolu žít, být si věrni, vzájemně respektovat svoji důstojnost, pomáhat si, společně pečovat o děti a vytvářet zdravé rodinné prostředí.

Ilona: Vzpomínám si, že když jsem chodila do školy, měla moje spolužačka rodiče, kteří se nevezali, ale žili spolu. Paní učitelka vždycky říkala: „Kamilko, vyříd' panu Novákovi, aby se dostavil do školy.“ Nikdy neřekla: „Vyříd' tatínkovi...“ Připadalo mi to strašně trapné, a proto jsem chtěla, aby moje děti vyrůstaly v rodině, v opravdové rodině.

Hlavním účelem manželství je založení rodiny a řádná výchova dětí. Zvažujete-li tedy mateřství a rodičovství, zamyslete se také nad tím, jaké může mít pro vás v tomto ohledu nesezdané soužití rizika

či výhody,⁴ a naopak jaké výhody a nevýhody vám v takovém případě přináší manželství. Manželství dává ženě zpravidla větší pocit jistoty, protože ona vnější vázanost soužití (a představa komplikovaného rozvodu) obvykle vede ke snaze partnerů případné krize řešit a vyřešit, zatímco u nesezdaného soužití tento vnější tlak prostě není (krize se řešit nemusí, dají se jednoduše „sbalit kufry“ a „utéct od toho“).

Romana: Vlastně jsem si vůbec žádnou jinou možnost než manželství nepřipouštěla – sňatek mi vždycky připadal jako logické vyústění tzv. vážného vztahu.

Manželstvím získáte jako žena nejen sociální status manželky (tedy ono veřejné uznání, že jste „normální“, protože jste se vdala), ale také všechny výhody, které z toho plynou – od oprávnění zastupovat manžela v běžných záležitostech přes možnost nevyprávět proti němu v případě soudního sporu až po právo na informaci o jeho zdravotním stavu, jestliže bude hospitalizován. Navíc je z důvodu bezpodílového spoluvlastnictví manželů vztah „pojištěn“ spravedlivým dělením majetku (pokud si to ovšem nezařídíte jinak, např. předmanželskou smlouvou) a automatickým dědictvím. Kromě toho můžete využít také společné zdanění manželů⁵ a samozřejmě čerpat státní úvěr na bydlení ve výši 300 000 Kč.⁶

Přesto stále přibývá párů, které „do toho prostě nepraští“. Ať už proto, že se jim výdaje za svatbu zdají zbytečné, nebo nemají rádi jakékoliv ceremoniály a rituály, protože se jim zdají prázdné a vyčpě-

⁴ Např. sociální dávky pro svobodné matky.

⁵ Tento zákon začal platit počátkem roku 2005. Výrazné úlevy na daních to však přinese pouze těm rodinám, kde jeden z manželů nepracuje nebo vydělává podstatně méně než druhý.

⁶ Žijete-li spolu na „psí knížku“, můžete tuto státní půjčku pro mladé získat také, ovšem pouze v tom případě, kdy vychováváte s partnerem alespoň jedno nezletilé dítě.

lé, anebo proto, že mají rádi ta pověstná „zadní vrátka“. V současné době už vám také zpravidla nehrozí veřejné odsouzení („*To je brůza! Oni spolu mají dítě a nejsou manželé!*“). Život „na psí knížku“ má tedy také něco do sebe – a jestliže soužití „klape“, není důvod na tom cokoli měnit. Pokud ale váš partner těžce onemocní, nebo dokonce zemře, mohou nastat problémy... Nebo když nebudete moci mít dítě a jedinou vaší šancí zůstane umělé oplodnění nebo adopce dítěte. Manželství se tedy přece jen v klíčových životních situacích jeví jako „praktické“.

Zauvažujte tedy, co by pro vás osobně bylo přijatelnější – zda manželství, nebo nesezdané soužití. Zkuste ale své představy o životě nevázat pouze na současnou životní etapu, zamyslete se, v jaké situaci byste chtěla být za dvacet let.

Cvičení

Možná znáte ten příběh ze starého Egypta, kdy se faraonův písař postupně ptal tří dělníků na stavbě pyramid, co dělají. „*Pokládám kameny,*“ odpověděl první. „*Živím rodinu,*“ řekl druhý. „*Já,*“ odpověděl třetí, „*stavím chrám.*“ Pointa tohoto příběhu ukazuje, že máte-li účel, když víte, čeho chcete dosáhnout, dáte svému snažení určitý smysl a hodnotu. Pak můžete dosáhnout určité spokojenosti s tím, co děláte. Zamyslete se tedy nad účelem manželství. Připravte si papír a tužku, zhluboka se nadechněte a vydechněte. Nenechte se ničím rušit, plně se soustřeďte na realizaci cvičení. Na papír napište: „*Účelem manželství je...*“ Zamyslete se nad tím, jak byste tuto větu dokončila. Dopřejte si dostatek času, zamyslete se nad tím, co znáte ze svého dosavadního života, ze své současné rodiny, co jste o manželství slyšela od svých přátel či příbuzných, co jste se dočetla v knihách nebo viděla v televizi či ve filmu. Pokuste se

větu dokončit. Jestliže vás napadne několik možných variant dokončení věty, všechny je napište. Popřemýšlejte, jestli vás přece jen ještě něco napadá... Až budete s tímto úkolem hotova, přečtěte si znovu všechno, co jste napsala, a pokuste se vybrat jeden, nanejvýš dva výroky, které podle vás nejlépe vystihují definitivní tvrzení o účelu manželství. Můžete si je napsat velkými písmeny na nový papír, abyste na ně dobře viděla. Teď se zamyslete nad následující otázkami:

- Je to skutečně to, co od života očekáváte?
- Ptala jste se někdy svého partnera, co očekává od života on, čeho by chtěl dosáhnout? Jsou jeho představy o životě v souladu s vaším účelem manželství, nebo nikoliv?
- Co všechno hodláte pro dosažení tohoto účelu udělat? A co byste v žádném případě neudělala?
- Je váš stávající partner vhodným partnerem pro realizaci tohoto účelu?
- Směřuje váš vzájemný vztah k dosažení tohoto účelu?
- Co myslíte, že byste ještě mohla udělat, aby byl váš partnerský vztah v souladu s tímto účelem?

Pochopitelně toto rozhodnutí nezáleží jenom na vás – jste na to dva – i váš partner do toho má co mluvit. Rozhodně si ověřte jeho postoje k manželství ještě předtím, než začnete řešit otázky mateřství a rodičovství. (Pokud preferujete manželství a on nikoliv, v žádném případě nespolehejte na to, že si vás vezme, až budete těhotná! Můžete být hořce zklamaná – a navíc ještě svobodná matka.)

Tereza: Spousta lidí se mě ptala, jak jsem poznala, že je můj muž „ten pravý“. No, zeptejte se mě, až budu na smrtelné posteli, pak vám

mohu zodpovědně říct, jestli skutečně byl „ten pravý“. Ale vím určitě, že to je člověk, se kterým si umím představit „dobré i zlé“. Byl prvním partnerem, u kterého jsem pocítila potřebu mít potomka, a především mít **jeho** potomka. Ani si nevzpomínám, že bychom spolu zdlouhavě hovořili o tom, že se vezmeme, najednou nám to přišlo jako samozřejmost.

Kdy vyhledat pomoc

Odbornou pomoc určitě vyhledejte, jestliže i přes svoji nezávislost a samostatnost pocítíte potřebu naplnit svůj život NĚČÍM, ale nejste si úplně jista, co by to mělo být, a manželství vám zrovna jako vhodná alternativa nepřipadá.

Rovněž jste-li z nejrůznějších důvodů nespokojena s tím, co máte, jaký život vedete, ať už jste manželka, partnerka anebo „singl“, je vhodné vyhledat odbornou pomoc, protože můžete být na nejlepší cestě ke zpochybnění a negaci některých životních hodnot. Psychologové v této souvislosti hovoří někdy o noogenní neuróze, která je následkem existenciální frustrace (nenaplnění touhy po smyslu života). Je-li to i váš problém, pak je vhodné podstoupit terapii, nejlépe logoterapii.⁷

Jestliže by možná přece jen manželství a případné rodičovství mohlo váš život nějakým způsobem naplnit, ale nemáte s kým jej sdílet (jste sama, bez partnera), neváhejte využít nejrůznějších seznamovacích akcí a pobytů pro nezadané. Nemusíte zde hledat (a už vůbec ne nalézt) partnera, můžete se třeba jenom ujistit, že opravdu chcete (či nechcete) raději zůstat sama. Na podobných akcích bývají zpravidla přítomni také psychologové specializující se na partnerské vztahy, kteří mohou mít připraveny různé přednášky, besedy a psychohry, nebo vám mohou být k dispozici pro případnou konzultaci.

⁷ Logoterapie – psychoterapeutický přístup založený na nalezení smyslu života uskutečňováním hodnot.